



CUADRO SINÓPTICO UNIDAD I

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Planeación Dietética

2do. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 25 de enero del 2025

DIETÉTICA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La dietética surgió para equilibrar salud y enfermedad.
La nutrición se enfoca en cómo el organismo utiliza los nutrientes ingeridos.

DIETA

Conjunto de alimentos que un individuo consume diariamente.
Es definido por cuestiones:
• Socioeconómicas
• Geográficas
• Culturales
• De salud o fisiológicas

DIETA EQUILIBRADA

Dieta que, además de ser nutritiva y sana, previene enfermedades crónicas, con energía y nutrientes suficientes para evitar deficiencias

- 1. Suficiente: cantidad adecuada de energía.
2. Completa: todos los nutrimentos necesarios.
3. Equilibrada: consumo adecuado de tipos y cantidades.
4. Variada: diferentes alimentos en cada comida.
5. Inocua: alimentos que no causan daño.

ALIMENTACIÓN

Acto voluntario donde un individuo decide qué y cuánto comer para satisfacer el hambre.

ANTOJO O APETITO

Deseo de comer por el placer de disfrutar el sabor de un alimento, independientemente de que no se tenga hambre.

NUTRICIÓN

Acto involuntario mediante el cual el organismo digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos.

NUTRIMENTOS

- 1. Indispensable: no sintetizados por el cuerpo (esenciales)
2. No esencial: Sintetizados por el cuerpo
3. Condicionales: Sintetizados, pero necesarios en situaciones de mayor demanda

ALIMENTO

Toda sustancia no venenosa, comestible o bebible que nutre y aporta energía para un organismo

MACRO NUTRIENTES

- Hidratos de Carbono
Aportan entre 50-65% de la energía diaria, con 4 kcal por gramo.
- Lípidos
Aportan entre 25-30% de la energía diaria, con 9 kcal por gramo.
- Proteínas
Aportan 4 kcal por gramo, representando entre 10-20% de la energía diaria.

MICRO NUTRIENTES

- Vitaminas
Compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades para reacciones químicas celulares; no aportan energía.
- Minerales
Nutrientes inorgánicos esenciales para regular funciones y mantener estructura en el organismo, sin aportar energía.

METABOLISMO

Conjunto de reacciones bioquímicas que permiten el intercambio de materia y energía en las células.
• Anabolismo: Reacciones donde el organismo sintetiza y acumula compuestos.
• Catabolismo: Reacciones donde el organismo destruye compuestos para obtener energía

REQUERIMIENTO NUTRIMENTAL

Cantidad mínima de un nutriente que una persona necesita, dependiendo de factores como edad, género, salud, etc.

ESTADO DE NUTRICIÓN

Refleja cómo se han cubierto las necesidades nutricionales en un momento específico, evaluado por encuestas, antropometría, y estudios bioquímicos.

DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA

La energía que gastamos a diario, y por lo tanto nuestras necesidades calóricas, está determinada por tres componentes importantes:

- Tasa Metabólica Basal (TMB)
- Efecto térmico de los alimentos (ETA)
- Actividad física.

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Permiten evaluar la disponibilidad nacional de alimentos y guiar la educación alimentaria asegurando que se cumplan las necesidades nutricionales.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) instrumento de valoración adaptado a la dieta mexicana.

Bibliografía

PLANEACIÓN DIETÉTICA, Antología. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero- abril 2025